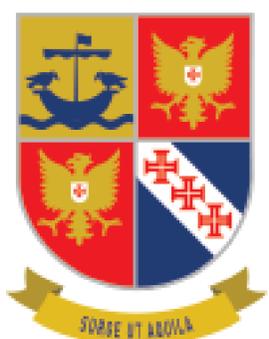


2021 - 2022

# ATIVIDADES EXTRACURRICULARES



COLÉGIO  
**PLANALTO**  
FOMENTO

2021 - 2022

# ATIVIDADES

## EXTRACURRICULARES

É com grande satisfação que anunciamos a abertura das atividades extracurriculares, para o ano letivo de 2021/22, com uma oferta variada, contribuindo para o enriquecimento e desenvolvimento global dos alunos.

### Normas de funcionamento das atividades



#### Plano de atuação geral das atividades:

- Grupos de trabalho serão organizados por bolhas do mesmo ano
- Utilização de máscara por parte de todos os professores e alunos\*
- Higienização de mãos de todos os alunos e professores antes e após cada aula
- Manter a distância de segurança

\*exceto durante a prática da atividade física

As atividades têm início a 27 de setembro de 2021 e terminam a 24 de junho de 2022.

As atividades respeitam o calendário escolar, ou seja, são interrompidas nas pausas letivas do Natal, Carnaval e Páscoa. Todas as atividades têm número limite de inscrições e só funcionam se houver número mínimo de inscritos.

#### Inscrições

Período de inscrições: 15 a 30 de setembro de 2021, no entanto é possível a inscrição em qualquer altura do ano, sujeitando-se neste caso à existência de vaga ou enquadramento técnico adequado. A inscrição pressupõe a permanência até término de funcionamento da atividade.

#### Desistências/Suspensões/Alterações

A desistência/alteração deverá ser realizada pelo encarregado de educação na secretaria até ao dia 20 de cada mês, com efeito no mês seguinte.

Em caso de desistência não serão devolvidas quaisquer importâncias já liquidadas.

Caso o professor titular solicite a presença do aluno no apoio ao estudo a atividade fica suspensa até ao findar do apoio, sem qualquer pagamento.

#### Pagamentos

No ato de inscrição é cobrado o valor da inscrição e o valor da mensalidade do mês em que inicia a atividade. A faturação das atividades será feita em conjunto com as mensalidades de outubro a junho.

Todos os inscritos nas atividades estão cobertos por um seguro escolar, incluído na mensalidade, cujo âmbito de cobertura, capitais e condições estão à disposição para consulta, na Secretaria do Colégio.

O Colégio do Planalto oferece as seguintes atividades extracurriculares:

**ARTES:** Atelier de Desenho e Pintura, Música

**LÍNGUAS:** Viajar pelo Mundo das Letras - Clube de Leitura e Escrita, *Tanglish* - Clube de Inglês

**DESPORTO:** Futebol, Rugby, Esgrima, Basquetebol, Badminton, Judo, Natação, Jogos Pré-Desportivos e Xadrez

**TECNOLOGIAS:** *The inventors*, *Diorama* - Modelismo e Maquetismo

**Coordenador:** Prof. Mário Pato

## ATELIER DE DESENHO E PINTURA

**DESTINATÁRIOS:** 4º ao 10º Ano

**OBJETIVO:** Desenvolver nos alunos que sentem o gosto ou atração pelo desenho e pintura, um conjunto de competências e técnicas que os leva a melhoria do desempenho da sua "habilidade" potencial, quer a nível emocional (capacidade de contemplação, apreciação crítica, observação atenta, etc.), quer a nível prático (aquisição de conhecimentos elementares de materiais e técnicas, resiliência, brio, etc.)

**PROGRAMA:** Esta atividade divide-se em três módulos distintos, podendo os alunos inscrever-se autonomamente num, dois ou nos três. No fim de cada módulo, os alunos deverão ter concluído um trabalho de escolha livre e um trabalho de tema obrigatório além da realização de exercícios de base.

Módulo 1 (Primeiro período) - Desenho a lápis de carvão.  
Módulo 2 (Segundo período) - Pintura a acrílico sobre tela.  
Módulo 3 (Terceiro período) - Pintura a aguarela.

**HORÁRIO:** Terça-feira das 16.45 às 18.00

**MENSALIDADE:** 33€

**PROFESSOR:** José Pinto Coelho

## MÚSICA - INSTRUMENTO

**DESTINATÁRIOS:** A partir dos 6 Anos - Aulas Individuais ou Aulas de Grupo

**OBJETIVO:** As aulas poderão ser no formato de aula de grupo, um formato mais vantajoso na aprendizagem musical pois a criança, ou jovem, encontra-se com os seus colegas e progride de forma concertada. Grupos de 2 a 3 alunos.

Uma vez por semana os alunos têm aula de Formação Musical gratuita, para que o seu desenvolvimento musical seja conseguido de forma eficaz e duradoura. No final do ano o aluno candidata-se a exames internacionais, ou realiza uma pequena prova interna de passagem de grau.

**HORÁRIO:** A definir

**MENSALIDADE:** Aulas individuais  
1x Semana/30 minutos - 90€  
1x Semana/60 minutos - 145€

Aulas Grupo (dois a três alunos)  
1x Semana/60 minutos - 80€

**INSCRIÇÃO:** Anual 25€

**PARCEIROS:** Academia de Música de Telheiras

## VIAJAR PELO MUNDO DAS LETRAS - CLUBE DE LEITURA E ESCRITA

- DESTINATÁRIOS:** 5º ao 9º ano
- OBJETIVO:** Promover e estimular hábitos de leitura autónoma e coletiva, através de partilha de ideias sobre os livros propostos, sempre fomentando o hábito de leitura em casa. Incentivar a expressão escrita a partir de breves exercícios onde o aluno possa praticar a escrita criativa, motivado pelos livros lidos.
- HORÁRIO:** Segunda-feira - 16h30 às 17h30  
Quarta-feira - 16h30 às 17h30
- MENSALIDADE:** 26€
- INSCRIÇÃO:** Anual - 15€
- PROMOTOR:** Ricardo Formigo

## TANGLISH - CLUBE DE INGLÊS

- DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 1º ao 4º ano  
Grupo 2 - 5º e 6º ano
- OBJETIVO:** Espaço de aprendizagem pela ludicidade atravessando a escrita, a leitura, a pintura, o teatro e a música. Espaço feliz para criar histórias em conjunto, ler e ouvir ler, ouvir para reproduzir, brincar com as imagens e os sons. Moldar o inglês em plasticina. Falar em inglês SPEAK!!! SPEAK!!! SPEAK!!!
- Reforçar conteúdos curriculares e cativar para a aprendizagem do inglês, da imaginação e reconhecer o inglês no mundo.  
Preparação para os exames Cambridge, em três momentos ao longo do ano letivo a definir em conformidade com o calendário escolar
- HORÁRIO:** Grupo 1 - Terça-feira e Quinta-feira das 15h30 às 16h30  
Grupo 2 - Terça-feira e Quinta-feira das 16h30 às 17h30
- MENSALIDADE:** 1x Semana - 26€  
2x Semana - 33€
- PROFESSORES:** Catarina Fortuna  
Artur Pedro

# DESPORTO

## RUGBY

**DESTINATÁRIOS:** Sub 8 e Sub 10 - 1º ao 3º Ano  
Sub 12 - 4º ao 6º Ano  
Sub 14 e Sub 16 - 7º ao 9º Ano

**OBJETIVO:** Promover e desenvolver a prática formativa e regular através da construção de equipas de Rugby do Colégio Planalto aptas a participar nos encontros organizados pela A.E.E.P. e outros encontros promovidos por escolas de rugby dos clubes de Lisboa.

**HORÁRIO:** Sub 14 e Sub 16 - Quinta-feira das 14.15 às 15.30  
Sub 8, Sub 10 e Sub 12 - Quinta-feira das 15.30 às 16.30

**MENSALIDADE:** 10€

**EQUIPAMENTO:** 40€ - Calções, meias e camisola do Colégio

**COORDENADOR:** Mário Pato

**TREINADORES:** António Cunha  
António Alvarez

## JUDO

**DESTINATÁRIOS:** 1º e 2º Ciclo

**OBJETIVO:** Promover a prática regular da modalidade, fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.

**HORÁRIO:** Terça-feira e sexta-feira das 16.30 às 17.15

**MENSALIDADE:** 1x Semana - 24€  
2x Semana - 33€

**INSCRIÇÃO:** Anual - 25€  
Oferta de Kimono, cinto e saco no primeiro ano de inscrição

**TREINADORES:** Luis Bettencourt  
Miguel Castro

**PARCEIROS:** Hajime

# DESPORTO

## BASQUETEBOL

- DESTINATÁRIOS:** 3º ao 6º ano
- OBJETIVO:** Promover e desenvolver a prática do basquetebol como complemento da atividade e formação escolar dos alunos proporcionando uma prática regular nos treinos e nas competições em representação do colégio.
- HORÁRIO:** Segunda-feira e Quarta-feira das 16.30 às 17.30
- MENSALIDADE:** 1x semana - 26€  
2x semana - 33€
- PROFESSOR:** José Fura

## ESCOLA DE FUTEBOL

- DESTINATÁRIOS:** Petizes - 1º Ano  
Traquinas - 2º e 3º Ano  
Benjamins - 4º Ano  
Infantis - 5º e 6º Ano
- OBJETIVO:** Potenciar o desenvolvimento integral de cada aluno nas vertentes físicas, técnicas, coordenativas e sociais.
- Desenvolvimento das competências sociais como a solidariedade, o respeito pelos seus pares e resiliência em contexto de prática desportiva.
- HORÁRIO:** Segunda-feira e Quarta-feira das 16.30 às 17.30
- MENSALIDADE:** 1x Semana - 30€  
2x Semana - 40€
- INSCRIÇÃO:** Inclui equipamento personalizado: calções, meias e camisola - 50€  
Renovação - 25€
- COORDENADOR:** Filipe Costa
- TREINADORES:** Fábio Saraiva  
João Tiago Silva  
Bruno Almeida  
Vanessa Miranda
- PARCEIROS:** Superball

# DESPORTO

## SELEÇÃO PLANALTO

- DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 5º e 6º Ano  
Grupo 2 - 7º, 8º e 9º Ano
- OBJETIVO:** Construção de uma equipa de futebol do Colégio do Planalto apta a participar nos encontro organizados pela A.E.E.P.
- HORÁRIO:** Grupo 1 - Quinta-feira das 14.15 às 15.15  
Grupo 2 - Quinta-feira das 15.30 às 16.30
- MENSALIDADE:** 10€
- EQUIPAMENTO:** 40€ - Calções, meias e camisola do Colégio
- PROFESSOR:** Gonçalo Cândido

## ESGRIMA

- DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 1º ao 4º Ano  
Grupo 2 - 5º e 6º Ano
- OBJETIVO:** Desenvolvimento da criatividade e das competências motoras, com uma abordagem de ensino da esgrima através dos princípios de jogo.
- HORÁRIO:** Grupo 1 - Segunda-feira das 16.30 às 17.30  
Grupo 2 - Quarta-feira das 16.30 às 17.30
- MENSALIDADE:** 45 €
- PROFESSORES:** Eduardo Pereira  
Francisco Pedro

# DESPORTO

## NATAÇÃO

**DESTINATÁRIOS:** Grupo 1 - 1º e 2º Ano  
Grupo 2 - 3º e 4º Ano

**OBJETIVO:** Grupo 1 - 1º e 2º Ano

Adaptação ao meio aquático e formação técnica - actividades lúdicas. Domínio do equilíbrio, da respiração e da propulsão. Aquisição da técnica de costas. Aquisição da técnica de crol. Ensino do salto de cabeça. Ensino de cambalhotas - ventral e dorsal.

Grupo 2 - 3º e 4º Ano

Adaptação ao meio aquático e formação técnica - domínio do equilíbrio, da respiração e da propulsão. Aquisição da técnica de costas. Aquisição da técnica de crol. Ensino do salto de cabeça. Ensino de cambalhotas - ventral e dorsal

**HORÁRIO:** Terça-feira e Quinta-feira das 15.30 às 16.10

**MENSALIDADE:** 1x Semana - 24€  
2x Semana - 28€

**PROFESSORES:** José Palla  
Maria Júlia Sobral  
Alexandre Zeferino

**PARCEIROS:** Sporting Clube Portugal

## TÉNIS

**DESTINATÁRIOS:** 1º ao 6º Ano

**OBJETIVO:** Contribuir para que os alunos alcancem o sucesso nos mais diversos aspetos da vida, utilizando o Ténis como importante ferramenta de desenvolvimento e crescimento pessoal e social!

**HORÁRIO:** Sexta-feira das 16.30 às 18.00

**MENSALIDADE:** 30€

**PROFESSOR:** André Mota

# DESPORTO

## BADMINTON

**DESTINATÁRIOS:** 3º ao 6º ano

**OBJETIVO:** Ensino adequado ao nível de cada aluno, assente numa metodologia baseada na prática do jogo e na apreensão das técnicas de base, da posição fundamental, trajetória do volante, tipos de batimentos e deslocamentos.

**HORÁRIO:** Terça-feira e Quinta-feira das 16.30 às 17.30

**MENSALIDADE:** 1x semana - 26€  
2x semana - 32€

**PROFESSOR:** José Fura

## JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

**DESTINATÁRIOS:** 1º Ciclo

**OBJETIVO:** Proporcionar um conjunto de experiências inerentes aos jogos contribuindo para desenvolvimento competências físicas e sociais dos participantes.

**HORÁRIO:** Terça-feira e Quinta-feira das 15.30 às 16.30

**MENSALIDADE:** Gratuita

**PROFESSOR:** José Fura

## XADREZ

**DESTINATÁRIOS:** A partir do 5º ano

**OBJETIVO:** Linhas de desenvolvimento: estudo da teoria; prática com controlo de tempo de jogo; competição.

**HORÁRIO:** Quinta-feira das 15.15 às 16.30

**MENSALIDADE:** 26€

**PROFESSOR:** Fernando Pena

# TECNOLOGIA

## THE INVENTORS

**DESTINATÁRIOS:** 1º e 2º Ciclo

**OBJETIVO:** Proporcionar e criar experiências educativas que demonstram ao aluno que ele tem a capacidade de ser um inventor e utilizar qualquer ferramenta ou tecnologia.

Desenvolver a auto-confiança, paixão pelos temas abordados, contacto com ferramentas e projectos.

**HORÁRIO:** Segunda-feira das 16.30 às 17.30

**MENSALIDADE:** 52€  
Kit "The Inventors" - 50€ (50% em novembro e 50% em março)

**COORDENADORA:** Cristina Veloso

## DIORAMA - MODELISMO E MAQUETISMO

**DESTINATÁRIOS:** 6º ao 10º Ano

**OBJETIVO:** A atividade de modelismo e maquetismo visa desenvolver a destreza manual, a concentração, a organização e o espírito de equipa nos trabalhos de grupo, através da construção de modelos e maquetas em várias escalas e diversos materiais.

**HORÁRIO:** Segunda-feira das 16.45 às 18.00

**MENSALIDADE:** 33€ (não inclui materiais)

**PROFESSOR:** José Pinto Coelho